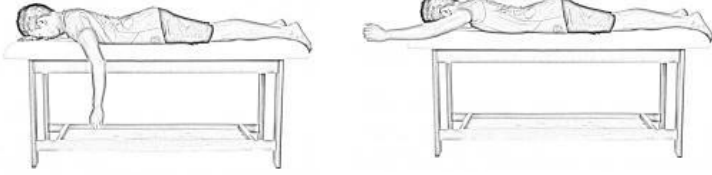


Hombro B

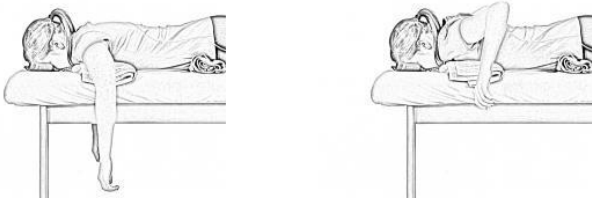
1. Trap. inferior



- Decúbito ventral en una cama o una mesa, con un brazo bajo la frente y el otro en el vacío.
- Levante el brazo libre para ponerlo paralelo con el suelo, en un ángulo de 30 grados con el hombro, con el pulgar apuntando hacia arriba y descienda lentamente, no por completo, luego levántelo otra vez.
- Efectúe el número de repeticiones requeridas, luego haga el ejercicio con el otro brazo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

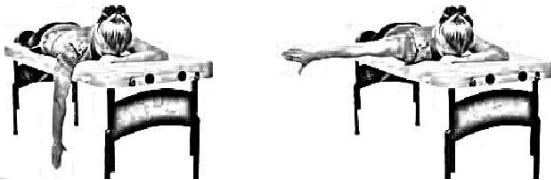
2. Fortalecimiento Rumboides



- Estírese sobre un banco con la frente apoyada en una toalla enrollada, los brazos colgando por cada lado y los codos plegados.
- Levante los codos juntando los omóplatos.
- Vuelva a bajar los codos y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

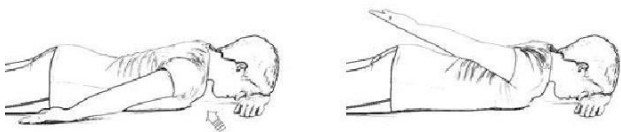
3. AA Activar ABD Horizontal



- Acuéstese decúbito ventral, con el brazo derecho colgando de la cama, la palma de la mano hacia los pies y el dedo pulgar hacia el suelo.
- Tire hacia atrás la parte alta de los hombros y levante su brazo a la altura del hombro, manteniendo el codo estirado.
- Descienda lentamente y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

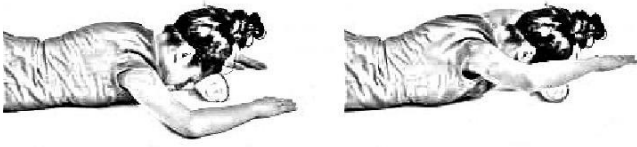
4. AA activa Extensión



- Acuéstese boca abajo con la cabeza apoyada y la barbilla entrada.
- Retire la punta del hombro y levante el brazo hacia atrás lo más alto posible.
- Vuelva a bajar lentamente y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

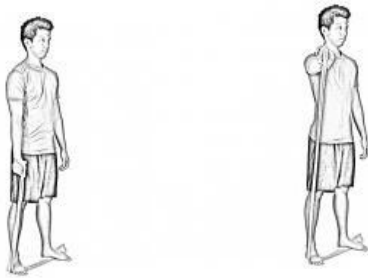
5. Reforzamiento de trapecio



- Decúbito ventral, con sus brazos hacia arriba en dirección de su cabeza, los codos flexionados y los pulgares apuntando el suelo.
- Levante sus codos y las manos, bajando y juntando a la vez sus omóplatos.
- Baje sus codos y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

6. Flexión



- De pie, con un extremo del elástico en una mano y el otro envolviendo el pie del mismo lado, los brazos a sus costados, los codos extendidos y sus pulgares hacia arriba. Los hombros contraídos hacia abajo y hacia atrás, levante sus brazos en diagonal entre su costado y delante, hasta el nivel de los hombros.
- Vuelva a la posición de inicio y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

7. Fortalecimiento PNF



- De pie y ate un elástico del lado del brazo afectado por encima del nivel de la cabeza.
- Sostenga un extremo del elástico con la palma de la mano hacia delante y el brazo levantado de lado.
- Con el hombro hacia atrás y la barbilla entrada, estire hacia abajo y cruce el final con la mano a la cadera opuesta con la palma hacia el interior.
- Vuelva a la posición inicial y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

8. Reforzamiento PNF



- Sostenga la banda elástica por sus extremos.
- Levante un brazo hacia arriba y el otro hacia abajo.
- Descanse sus brazos.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

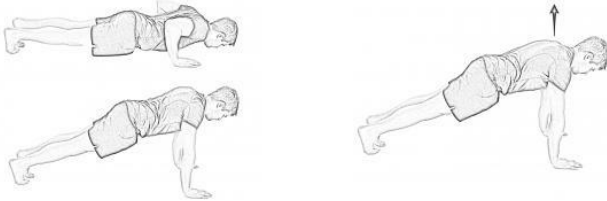
9. Protracción escapularia



- De pie frente a una pared, con las manos en ésta y los codos extendidos.
- Flexione los codos para aproximar la cara a la pared y presione impulsando con sus manos hasta que la parte alta de la espalda se encorve y que sus omóplatos efectúen una protracción.
- No arquee la espalda cuando efectúe el movimiento.
- Mantenga el vientre contraído.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

10.



Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

11. Reforzamiento supra espinoso



- Párese, retroceda la parte alta de sus hombros y gire la mano de modo que su pulgar esté hacia atrás y la palma hacia el exterior.
- Levante su brazo hacia el costado hasta 90 grados sin doblar el codo.
- Baje lentamente y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

12. Estabilización de los multifid



- En posición cuadrúpeda con las rodillas directamente debajo de las caderas y sus manos debajo de sus hombros.
- Su espalda en posición neutra y su quijada hacia abajo.
- Active sus abdominales llevando el ombligo hacia adentro y activando los musculos del suelo pelvico 20 a 30% de la máxima contracción.
- Mantenga un contacción abdominal estática mientras lleva un brazo hacia arriba, manteninedo la espalda en posición neutra.
- Regrese a la posición inicial y repita con el otro brazo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

13. Fortalecimiento Horiz.
ABD



- Acuéstese sobre el costado sano con una pesa en la mano y alargue el brazo delante de usted (perpendicular al cuerpo) y sosténgalo con su brazo sano.
- Levante lentamente el brazo hasta que esté alineado con el cuerpo.
- Vuelva a bajar lentamente y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____
